

# 戒煙對健康的益處

## 三天之內...

### 戒煙 20 分鐘內:<sup>1</sup>

- 心率和血壓降低
- 手腳溫度升高

### 8 - 24 小時內:<sup>1</sup>

- 血液中一氧化碳的含量降低
- 血液中的含氧量提升到正常值
- 心臟病發作的機率減少

### 48 - 72 小時內:<sup>1</sup>

- 受損的神經末梢開始再生
- 嗅覺和味覺開始改善
- 尼古丁大約會在三天內排出體外<sup>2</sup>

## 一年內...

### 2 星期至 3 個月:<sup>1</sup>

- 全身血液循環得到改善
- 運動變得不再吃力
- 肺功能變得更好
- 傷口愈合更快

### 1 至 9 個月:<sup>1</sup>

- 咳嗽、氣短的現象會改善
- 鼻竇的各種問題會減少
- 全身活力增加
- 肺部纖毛重新開始工作<sup>3</sup>
  - 這有助於肺部增強自潔功能，令呼吸更順暢
  - 染病的風險也會降低

## 您的餘生

### 1 年:<sup>1</sup>

- 心臟病發的機率減半

### 2 - 5 年:<sup>3</sup>

- 中風的機率減至與非吸煙者一樣

### 5 年:<sup>3</sup>

- 罹患口腔、咽喉、食道和膀胱癌的機率減半
- 子宮頸癌風險減至與非吸煙者一樣

### 10 年:<sup>1</sup>

- 肺癌的風險減半
- 喉頭癌和胰腺癌的風險下降

### 15 年:<sup>3</sup>

- 心臟病發作的風險減至與非吸煙者一樣



致電 ASQ《華語戒煙專線》

獲取免費戒煙幫助！

1-800-838-8917

1. U.S. National Library of Medicine. (2018). Benefits of Quitting Tobacco.
2. American Cancer Society. (2015). Why People Start Smoking and Why It's Hard to Stop.
3. American Cancer Society. (2016). Benefits of Quitting Smoking Over Time.